

ALCOHOL



- **DEPRESOR DO SNC:** Tan só produce unha sensación de euforia e espontaneidade que dura pouco
- **SUSTANCIA LÍQUIDA DE MOI BAIXO PESO MOLECULAR** que non se dixiere polo que pasa directamente ao sangue

O ALCOHOL OBTENSE DE DÚAS MANEIRAS

- **POR FERMENTACIÓN:** De froitas, vexetais ou grans, exemplo: viño, cervexa, etc.



- **DESTILACIÓN:** Medio artificial para aumentar a concentración de alcohol dunha bebida: whisky, vodka, ginebra...



PROCESO QUE SIGUE O ALCOHOL CUANDO SE CONSUME

EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO

COMO SE ABSORBE

1

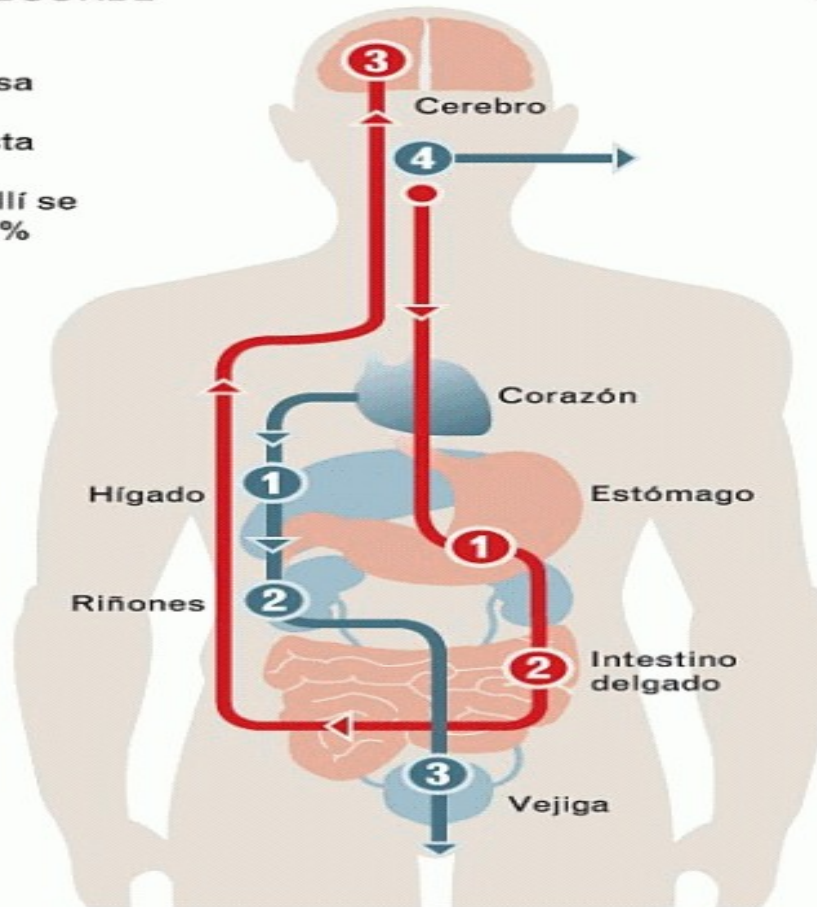
El alcohol pasa por el tubo digestivo hasta llegar al estómago. Allí se absorbe el 20% del alcohol ingerido

2

Luego, en el intestino delgado, se completa la absorción

3

La sangre, con alcohol, circula por el cuerpo y llega al cerebro.



COMO SE ELIMINA

1

El hígado metaboliza el alcohol a un ritmo constante

2

Los riñones recolectan las sustancias resultantes que son filtradas y luego enviadas a la vejiga

3

Aquí se almacena la orina, que es más abundante que la normal, luego será eliminada

4

Una mínima parte se elimina por exhalación

O ALCOHOL NA SOCIEDADE

- **O ALCOHOL** é a sustancia legal psicoactiva (altera a conciencia e a percepción) máis consumida no mundo
- **EN ESPAÑA** comézase a consumir alcohol aos 13,8 anose bébese unha media de 10 l. de alcohol puro por persoa e ano.
- **O ALCOHOL** está moi normalizado na nosa sociedade. Nas nosas casas en calquera celebración (patrón, cumpreanos,navidades, etc.) está presente o alcohol na mesa
- **SÓ TEMOS QUE PENSAR** na cantidade de bares que temos en Cedeira



DEPENDENCIA

Podemos definila como algo con 4 compoñentes:

- Forte desexo ou necesidade de beber
- Incapacidade para controlar a inxesta de alcohol e reducir o seu uso.
- Síntomas de abstinencia
- Tolerancia: Cada vez necesita beber mais para conseguir os mesmos efectos que antes



ABSTINENCIA

- Conxunto de síntomas que a persoa dependente pode sufrir cando deixa de beber.
- Estes síntomas poden ser leves ou graves. Así:

- Temblores
- Sudoración
- Dolores de cabeza
- Náuseas e vómitos
- Ansiedade
- Irritabilidade ...



- Os máis graves: fiebre, convulsións, delirium tremens (DT) que pode causar cofusión, pánico e alucinacións. O DT pode ser moi grave se un médico non o trata

O ALCOHOL E A XUVENTUDE GALEGA

- Os hospitais galegos están tratando xa a nenos e nenas de 12 anos por intoxicacións etílicas
- 400 menores foron atendidos por esta razón en Urgencias hospitalarias no ano 2016
- O alcohol é a sustancia máis consumida polos menores , en maior medida en mulleres que en homes. O 73,6% dos xoves entre 14 e 18 anos aseguran ter bebido alcohol no último ano.
- 1 de cada 5 menores emborrachouse no último mes e o 75% compra as bebidas en bares e pubs pese a estar prohibida a súa venda. Un 17% di que o conseguiu grazas a familiares adultos.

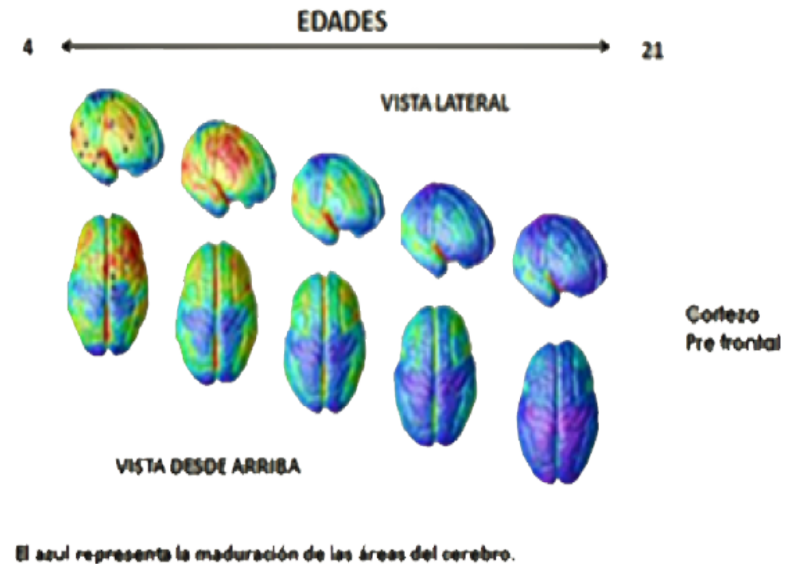


CONSECUENCIAS DO CONSUMO DE ALCOHOL NA MOCIDADE

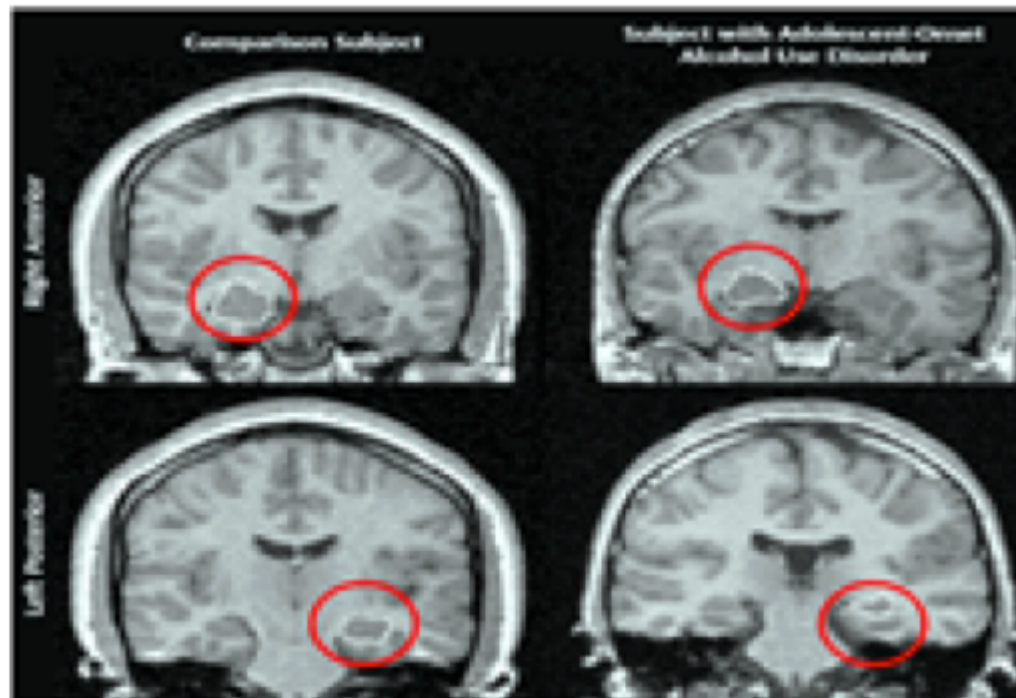
Consumir alcohol na infancia ou na mocidade é nocivo independentemente da quantidade ou a frecuencia có que se faga

O consumo de alcohol pode influir negativamente no desenvolvimento do cerebro e a corto prazo afecta á memoria e á aprendizaxe

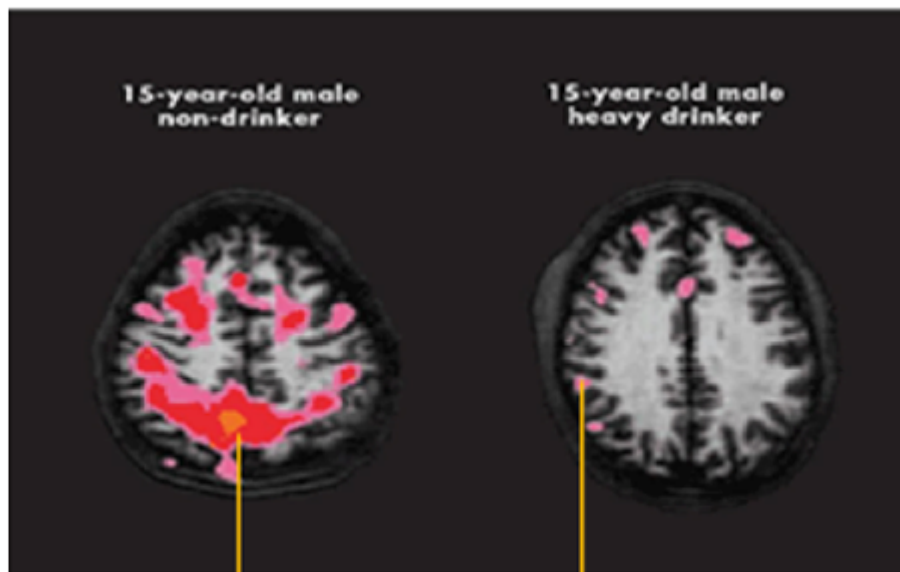
- O noso cerebro acaba de madurar aos 21 anos, a corteza prefrontal é a última en desenvolverse
- Nesta zona atopanse funcións coma o control conductual (impulsos), a personalidade e capacidades cognitivas coma habilidades de razonamento e resolución de problemas



Os adolescentes que toman alcohol de maneira abusiva teñen un HIPOCAMPO (órgano do cerebro encargado da memoria)10% máis pequeno que adolescentes que non toman alcohol. O que podemos traducir en dificultades para aprender e almacenar información



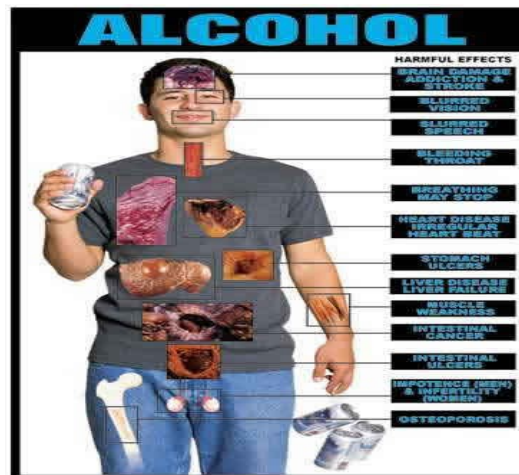
Imaxe da actividade cerebral durante un exercicio de memoria dun adolescente que non toma alcohol comparada coa actividade cerebral doutro que si o consume. O cerebro do que non consume alcohol ten máis partes activadas mentres lembra cousas



El color rojo representa la actividad cerebral durante una actividad de memoria

Ademáis do anotado anteriormente, como o alcohol chega a todo o corpo a través do sangue cando un adolescente consume e abusa do alcohol está comprando rifas para sufrir algún dos seguintes danos:

- Alteracións no desenvolvemento e crecemento dos ósos
- Maior predisposición a enfermidades respiratorias
- Maior susceptibilidade a contraer infeccións
- Retardo na maduración dos caracteres sexuais secundarios
- Trastornos cardiovasculares
- Trastornos gástricos



Tamén atopamos outro tipo de danos asociados ao consumo de alcohol durante a adolescencia:

- Maior probabilidade de ter problemas do estado de ánimo: depresión ou ansiedade
- Aumento da probabilidade de levar a cabo condutas sexuais de risco que poden levarnos a contraer enfermidades de transmisión sexual e embarazos non desexados
- Maior probabilidade de verse inmerso en situacións violentas como pelexas
- Maior probabilidade de ser vítimas de delitos como roubos, violacións, agresións...
- Dificultades académicas (de aprendizaxe, problemas de concentración e memoria...)



QUE DI A LEI SOBRE ISTO?

LEI 11/2010 DO 17 DE DECEMBRO

- Queda expresamente prohibido o consumo de bebidas alcohólicas a menores de idade.
- Queda expresamente prohibida a venda e subministración de bebidas alcohólicas a menores.
- Queda expresamente prohibida a venda, subministración ou consumo de bebidas alcohólicas nos centros docentes para menores de idade, nos recintos e espazos destinados á realización e seguemento de actividades deportivas , no momento en que os deportistas ou practicantes sexan maioritariamente menores de idade, e nos centros adicados a menores de idade.

QUE DI A LEI SOBRE ISTO?

LEI 11/2010 DO 17 DE DECEMBRO

Limitaciones de la publicidad, promoción y patrocinio de bebidas alcohólicas

1. Queda prohibida cualquier campaña, sea como actividad publicitaria o no, dirigida a menores de edad y la que induzca, directa o indirectamente, al consumo de bebidas alcohólicas por los mismos.
2. Queda prohibida la utilización de imágenes o voces de menores de edad en los soportes publicitarios, de promoción y de patrocinio de bebidas alcohólicas.
3. Queda prohibido el uso de argumentos, estilos, tipografías o diseños asociados a los menores de edad en los soportes publicitarios, de promoción y de patrocinio de bebidas alcohólicas.
4. Queda prohibida en la publicidad, promoción y patrocinio la asociación del consumo de bebidas alcohólicas con cualquier mejora del rendimiento físico o psíquico o mejoras del rendimiento deportivo, con la conducción de vehículos o manejo de armas, con el potencial éxito personal o social o con la mejora en la resolución de conflictos. Tampoco podrá asociarse este consumo a prácticas educativas y sanitarias o a la mejora del rendimiento deportivo.

